



FESTIVAL ATLÉTICO INFANTIL Y JUVENIL

Categoría	Edad	Distancia
Preinfantil	7 a 9 años	800 mts
Infantil	10 a 13 años	1.600 mts
Juvenil	14 a 17 años	1.600 mts

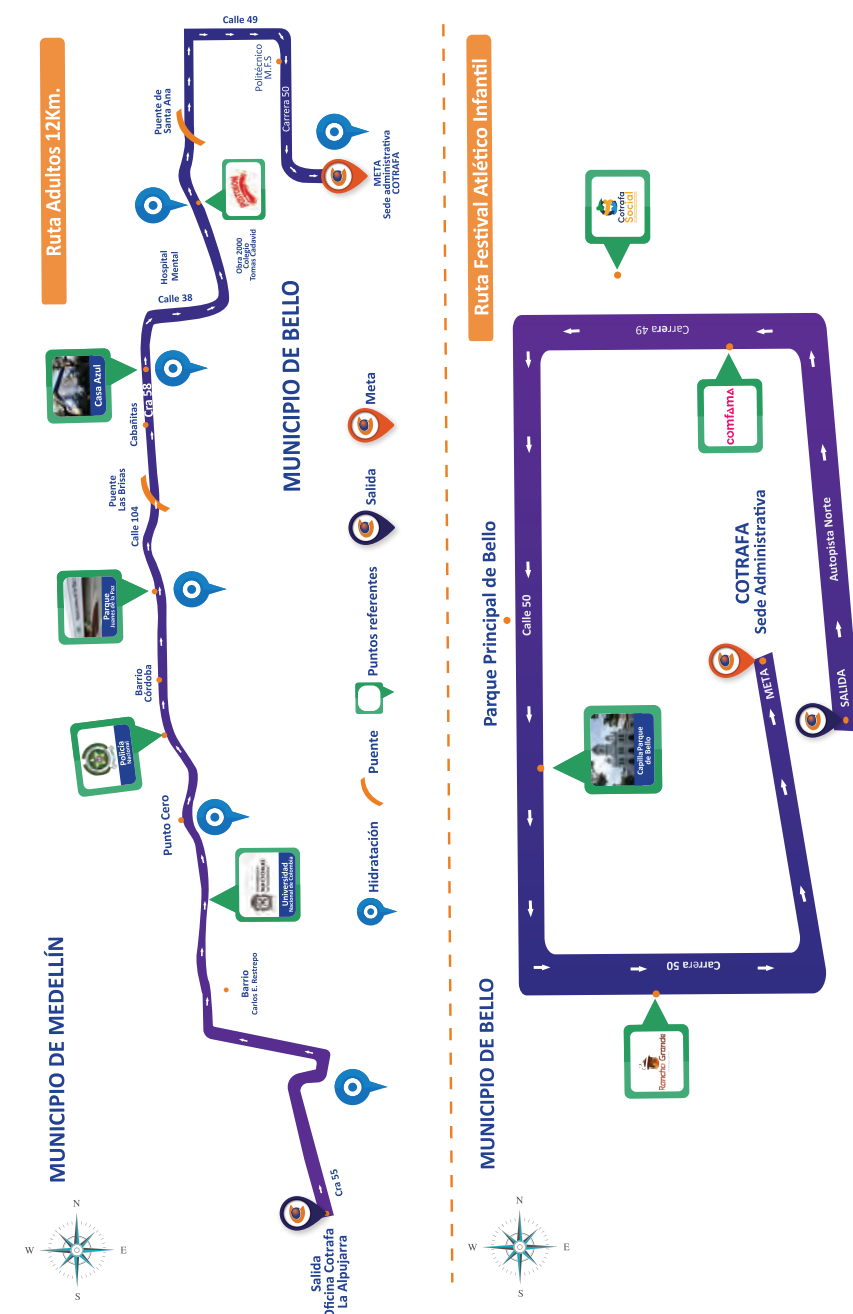
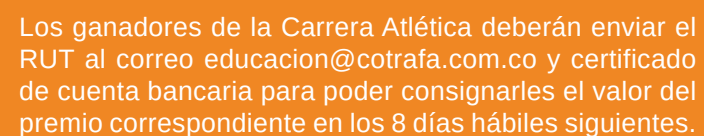
CARRERA ADULTOS 2025 - 12 KMS

Categoría	Edad
Mayores	18 a 39 años
Veteranos A	40 a 49 años
Veteranos B	50 a 59 años
Veteranos C	60 años en adelante



MÁS DE \$20.000.000
¡PARA CELEBRAR CADA UNO DE TUS PASOS!

Categoría	Puesto	Masculino	Femenino
Mayores	1	\$ 2.500.000	\$ 2.500.000
	2	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
	3	\$ 500.000	\$ 500.000
Veteranos A	1	\$ 1.200.000	\$ 1.200.000
	2	\$ 800.000	\$ 800.000
	3	\$ 400.000	\$ 400.000
Veteranos B	1	\$ 900.000	\$ 900.000
	2	\$ 600.000	\$ 600.000
	3	\$ 300.000	\$ 300.000
Veteranos C	1	\$ 900.000	\$ 900.000
	2	\$ 600.000	\$ 600.000
	3	\$ 300.000	\$ 300.000
	SUB TOTAL	\$ 10.000.000	\$ 10.000.000
		TOTAL	\$ 20.000.000



CARRERA ATLÉTICA:

Oficina Cotrafa La Alpujarra
(Carrera 55 40A – 38 Medellín) | 7:00 a.m.

FESTIVAL INFANTIL:

Sede Principal
(Calle 46 49 – 146 Bello) | 7:00 a.m.



REGÁLATE



**PARA
CELEBRAR,
DISFRUTAR
Y SER FELIZ.**

DOMINGO
21 DIC
2025

¡MÁS DE **\$20.000.000** EN PREMIOS!

INSCRIPCIONES

¿CUÁNDO? Hasta el 13 de diciembre de 2025

¿DÓNDE? En cualquiera de las oficinas de la Cooperativa Financiera Cotrafa o a través del link www.cotrafa.com.co

CUPO LIMITADO

Línea de Servicios Antioquia: 604-454 95 95
Cundinamarca: 601-454 95 95

www.cotrafa.com.co

f i y x in



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

Apoya:

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA

INVERSIÓN

Asociados y Ahorradores:	Particulares:	Festival Atlético Infantil:
\$75.000	\$85.000	SIN COSTO

INCLUYE:

KIT DEPORTIVO

- ✓ Medalla de participación
- ✓ Camiseta (Las tallas de las camisetas están sujetas a disponibilidad)
- ✓ Chip para control de tiempo
- ✓ Número de participación
- ✓ Instructivo de participación
- ✓ Hidratación en los puntos
- ✓ Termo

EL DÍA DEL EVENTO NO SE REALIZARÁN INSCRIPCIONES Y NO SE ENTREGAN KITS DEPORTIVOS.

ENTREGA DE KITS DEPORTIVOS

Martes & Miércoles
16 & 17
Diciembre
Oficina Cotrafa La Alpujarra
(Carrera 55 40A – 38 Medellín)

Viernes & Sábado
19 & 20
Diciembre
Sede Principal
(Calle 46 49 – 146 Bello)

TIEMPO MÁXIMO DE COMPETENCIA POR TRAMOS

Punto	¿Dónde?	Tiempo de recorrido
1	Punto Cero	20 minutos
2	Parque Juanes	50 minutos
3	Casa Azul	70 minutos
4	Postobón	100 minutos
5	Meta	120 minutos



Habrà un vehículo de apoyo para recoger a los atletas rezagados una vez se cumpla el tiempo máximo del recorrido.

INSTRUCTIVO DE PARTICIPACIÓN:



ANTES DE LA CARRERA

- Ser evaluado por un médico especializado antes de participar si sufre de alguna enfermedad cardíaca, respiratoria y/o física.
- Informar a sus familiares y amigos sobre su participación.
- Prepararse con anticipación a la fecha de la competencia.
- El día anterior solo realice ejercicios de calistenia o un trote suave.
- Evite consumir licor y/o trasnochar.
- Alimentarse de manera balanceada con vitaminas y minerales.
- Evite exceso de grasa.
- Use ropa cómoda de colores claros, los tenis deben ser de suela blanda y altos de talón.



EL DÍA DE LA CARRERA

- No tenemos servicio de parqueadero (En los alrededores del lugar de salida está prohibido parquear).
- Servicio de Guardarropas gratuito. (Evitar guardar pertenencias de valor – No repondemos por perdidas).
- Hidrátase bien.
- Ubica el número de participación a la altura del pecho, no se debe cortar ni doblar.
- Utiliza el servicio de guardarropa, no guardar nada de valor, lleve lo necesario. (Se presta el servicio pero no se asumen responsabilidades por objetos perdidos).
- Llega media hora antes del inicio para realizar los ejercicios dirigidos de calentamiento.
- Determina en cuanto tiempo deseas realizar la carrera y ubica a los PACERS o marcadores de tiempo para que corras con ellos (50', 60', 70', 80' y 90')
- Corra preferiblemente sobre la derecha de la vía.
- Si requiere salivar o sonarse por favor hágalo sin afectar a nadie.
- En los Puntos de Hidratación disminuya velocidad, hidrátase siempre y lentamente.
- Si necesita mermar el ritmo, caminar o parar, por favor hágalo en la orilla de la calle.
- La basura y bolsas de agua deben depositarse en las dispensas o en la orilla del recorrido.
- Atienda las recomendaciones de los señalizadores y las delimitaciones dispuestas para la competencia.
- En caso de sentir malestar, fatiga o dolor, deténgase y solicite atención médica.
- Al terminar el recorrido no suspenda la marcha, no se siente, ni descanse en el suelo, continúe caminando durante varios minutos y participe en los ejercicios dirigidos de Vuelta a la Calma.



CRITERIOS DE DESCALIFICACIÓN

- No diligenciar totalmente el reverso del número de competencia.
- No realizar el recorrido completo.
- No pasar por todos los puntos de control y/o que se desvíe de la ruta trazada.
- Portar un número de competencia de otro corredor o de otro evento.
- Portar número poco visible, con dobleces o cortes.
- Adoptar comportamientos antideportivos.
- Inscribirse en la categoría y/o modalidad que no corresponde.
- No atender las indicaciones de los jueces y/o organizadores.
- Utilizar cualquier clase de vehículo automotor para avanzar más rápido.
- No iniciar la competencia en el punto de largada.



Se recomienda no parquear en la zona de salida oficina Alpujarra; es de alto tráfico y está prohibido.



OTRAS DISPOSICIONES:

- Los atletas internacionales que no estén radicados en Colombia podrán participar en la competencia, pero no podrán reclamar premiación si llegaron a ganar algunas de las posiciones premiadas.
- En caso de que el atleta tenga nacionalidad extranjera y este radicado en Colombia, deben presentarle a la organización de la Carrera y/o a la Liga de Atletismo de Antioquia, en el momento de la inscripción, autorización otorgada por la Federación Colombiana de Atletismo.
- Un atleta que desee inscribirse en una categoría diferente a la que le corresponde, solo lo podrá hacer en una categoría inferior.
- El tiempo máximo de competencia será de 2 horas y por tramos del recorrido según puntos de hidratación:

- Punto de Hidratación No 1 (Punto Cero): 20 minutos
- Punto de Hidratación No 2 (Parque Juanes): 50 minutos
- Punto de Hidratación No 3 (Casa Azul): 70 minuto (1 hora y diez minutos)
- Punto de Hidratación No 4 (Postobón): 100 minutos (1 hora y cuarenta minutos)
- Punto de Hidratación No 5 (Meta): 120 minutos (2 horas)



TÉRMINOS Y CONDICIONES

Al inscribirme y participar en la CARRERA ATLÉTICA NAVIDEÑA COTRAFA 12K entiendo y acepto los términos y condiciones de participación aquí descritos. Declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente RIESGOSA y me acojo a su reglamento de participación, así mismo que en forma libre y voluntaria he decidido participar en el evento, que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, adecuadamente entrenado y preparado, eximí de toda responsabilidad POR CUALQUIER EVENTUALIDAD a los organizadores, patrocinadores y a cualquier entidad o persona que tenga relación con la organización de este evento y que estoy afiliado al régimen de salud prestado por la EPS indicada al pie de mi firma, igualmente declaro que conozco y he leído atentamente el reglamento de la carrera. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la carrera sobre mi participación; bajo ninguna circunstancia en cualquier evento en que NO pueda participar en la carrera o reclamar el kit de competencia, en las fechas establecidas por la organización, podré reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de la inscripción